

## **PRUEBAS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

### **FLEXIBILIDAD DECÚBITO PRONO**

#### **PROPÓSITO:**

Medir la flexibilidad en la espalda (zona lumbar).

#### **DESARROLLO:**

La prueba se puede medir de 3 maneras distintas:

##### **4) Prueba de extensión de tronco hacia atrás**

	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	3,1
NO	154	96,9
Total	159	100,0



##### **5) Prueba de hiperextensión de espalda en plinto**

	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	,6
NO	158	99,4
Total	159	100,0



##### **6) Prueba de extensión de brazos y manos con pica**

	Frecuencia	Porcentaje
NO	159	100,0



#### **INSTALACIÓN:**

Se requiere un espacio interior o exterior con superficie llana y lisa.

#### **MATERIAL:**

Cinta métrica.

**ANOTACIÓN:**

Se anotará el número de centímetros alcanzado.

**OBSERVACIONES:**

Es recomendable realizar un calentamiento previo completo de la zona a realizar la prueba (espalda).